



小学6年生、中学3年生は卒業、他の学年も、現在の学年を修了するときですね。おめでとうございます。

そして、この一年、子育てに全力で取り組んでこられた保護者の皆さん、ひとまずお疲れ様でした。子どもの成長を振り返ると、たくさんの驚きや喜びがあったことと思います。皆さんのこれまでの経験や学びを、今後いろんな場面で活かしていきましょう。

## 1 えっ！？子どもの肥満！

3月4日は「世界肥満デー」でした。2021年度の調査結果では、宮崎県内の子どもたちは、肥満傾向児の割合が男女とも、すべての年齢で全国平均より高くなっています。大人でも40歳～69歳の女性は全国ワースト2位、20歳～69歳の男性では全国ワースト3位という結果でした。我が家には関係ない・・・と言わず、大切な問題なので、考えてみましょう。

### 子どもの肥満の原因は何？

☆ エネルギー消費量（代謝や運動など）よりも、エネルギー摂取量（食べるもの）が多いことです。

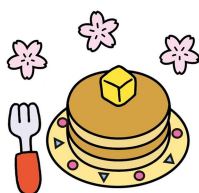
### 子どもの肥満は、問題なの？

☆ 思春期までに体格が形成されてしまうため、大人になってからの生活習慣病リスクが高まります。

### 子どもの肥満は、大人と関係あるの？

☆ あります。大人的生活習慣（食事の内容、体を動かしているか、夜ゆっくり睡眠をとれているかなど）が、大きく影響しています。

### 家庭でできることは何？



☆ ゆっくり、よくかんで食べるように声かけ  
（ペースト状になるのを目標に）

☆ 飲み物で流しこまない

☆ 夕方補食して、夜8時以降は少量にするなど調整

## 2 そのままのあなたが大好き！

すぐに泣く、ひっこみじあん、忘れものが多い、兄弟げんかばかりしている、好き嫌が多い、一人で遊んでいることが多い、いちいち反抗してくる、話しかけても無視するなど、親の悩みはつきません。子どもが成長するに従って、悩みも変化していきます。それでも、どんなときでも、皆さんに持ち続けてほしいものがあります。



あるがままの、その子を受け入れる愛情

急がない、心にゆとりを持って、待つゆとり

一人ではない、という安心感を感じられるような声かけ

思いやりのある子につながる“心の体験”へのサポート

「思いやり」って、どうやったら身につくのでしょうか？「こうしてもらったら、人は嬉しいんだな。私もやってあげたい」という体験をもとに、「思いやり」の気持ちは育っていきます。まずは、親が日常の中で「思いやり」を見せてやり、触れさせてあげることが、第一歩となるのではないのでしょうか。

～ あとがき ～

先日、「メイク講座」に参加してきました。参加者の中には、小学生も5～6人いて、「マイメイク道具」を持って来ているではありませんか。子育ての中で、こうした経験のない私はびっくりしました。もう自分のメイクどころではありません。その子たちに興味津々で、インタビューしてしまいました。

「メイクに興味を持ったきっかけは何？」、「メイク道具は、自分で買ってそろえたの？」、「どんなメイクに興味があるの？」次々に質問する私に、子どもたちは嫌そうな顔もせず、はにかみながら答えてくれました。

「ギャルメイクがかわいいなあと思って始めました。」、「道具はお母さんやお姉ちゃんからもらいました。」、「目を大きく見せられるようなアイラインを上手にかけるようになりたいです。」

聞きながら、美への追究は幼い頃から始まっているんだなあと驚くやら、感心するやら。とても貴重な時間でした。



今年度最後となりました、オススメ絵本は、  
「きつねのおきゃくさま」著：あまんきみこです。読んでみてくださいませ。

☆ 令和5年度も、家庭教育支援たより「ほほえみ」を読んでいただき、ありがとうございました。ご自分に合ったものを、自分なりに取り入れていただければ・・・担当としましても、嬉しいかぎりです。

また、来年度も皆さんにとって、子育てのヒントになるような内容を掲載していきますので、お楽しみに！